

生活習慣病 予防のための ヘルシークッキング

ジャガイモの 春巻き

コロケより簡単！
子どもも喜ぶカレー味!!

材料(4人分)

ジャガイモ	3個
ツナ缶	小1缶
グリーンピース	大さじ3
カレー粉	小さじ1
塩	少々
コショウ	少々
春巻きの皮	8枚
油	適量



エネルギー204kcal / たんぱく質6.9g / 塩分0.3g

作り方

- ① ジャガイモは皮をむき、ゆでてつぶす。
- ② ツナ缶は缶の汁をきってほぐす。
- ③ ①と②、グリーンピース、カレー粉、塩、コショウを混ぜる。
- ④ ③を等分し、春巻きの皮で包み、油で揚げる。



ヘルスマイト白石

大鷹沢地区の皆さん

●献血のお知らせ

場所	日	時	種類
白石市役所	11月6日(木)	10:00~12:00 13:00~15:00	成分
ホワイトキューブ	11月16日(日)	10:00~15:00	全血

●献血ご協力ありがとうございました

9月：ヨークベニマル白石店 36名

●こころの保健事業 (場所:健康センター)

事業名	対象者	内容	相談日時
こころの相談 (精神保健福祉相談)	心の健康問題を抱える人およびその家族	精神科医による個別相談	11月4日(火) 9:30~12:00 12月2日(火) 9:30~12:00
もの忘れ相談 (認知症相談)	物忘れや認知症の方およびその介護で悩む方々	精神科医による個別相談	11月19日(水) 13:00~15:00 12月17日(水) 13:00~15:00

※相談を希望する方は、事前予約が必要です。ご利用の方は健康推進課(☎22-1362)にお問い合わせください。

●仙南保健福祉事務所からのお知らせ (場所:仙南保健福祉事務所)

◎印は、相談員によるカウンセリングのみ

事業名	対象者	内容	相談日時
アルコール専門相談	アルコールの問題を抱えている本人およびその家族	相談員による個別相談	11月14日(金) 13:00~15:00 12月12日(金) 13:00~15:00
思春期・ひきこもり 専門相談	思春期の心の問題を抱えている本人およびその家族や関係者、ひきこもりの状態の本人およびその家族や関係者	精神科医による相談や診察および相談員によるカウンセリング	◎ 11月7日(金) 13:00~15:00 11月21日(金) 13:00~15:00 ◎ 12月5日(金) 13:00~15:00 12月19日(金) 13:00~15:00

※相談を希望する方は、事前予約が必要です。ご利用の方は宮城県仙南保健福祉事務所(☎0224-53-3132)にお問い合わせください。

●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局	歯科
11月2日	引地泌尿器科内科クリニック ☎26-2823	公立刈田総合病院 ☎25-2145	さんた薬局 ☎26-3376	白石市歯科休日診療所(健康センター2階) ☎25-4744
11月3日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	堤医院 ☎25-1181	フレンド薬局清水小路 ☎24-3393	
11月9日	やまきクリニック ☎26-3888	公立刈田総合病院 ☎25-2145	うさぎ薬局 ☎26-3557	
11月16日	佐藤医院(蔵王町宮) ☎32-2002	公立刈田総合病院 ☎25-2145	四ツ目屋薬局(蔵王町宮) ☎32-3360	
11月23日	内方医院(蔵王町宮) ☎32-2101	橋本整形外科医院 ☎25-1616	にしうら薬局(蔵王町宮) ☎32-3020	
			あさひ薬局 ☎22-5040	
11月24日	柿崎小児科 ☎25-2210	さたけ整形外科(蔵王町円田) ☎33-4855	二幸薬局 ☎25-5105	
11月30日	たかはし内科クリニック ☎22-2535	こまつ外科・内科クリニック ☎22-2115	みどり薬局城北店 ☎22-4966	
			けやき薬局白石店 ☎26-1160	
12月7日	亘理内科胃腸科医院 ☎25-8501	公立刈田総合病院 ☎25-2145	菅野薬局 ☎26-2211	

●胃がん検診のお知らせ

11月21日(金)から12月12日(金)まで、胃がん検診を実施します。
申し込まれた方で、一週間前まで受診票が届かない場合は、健康推進課までお問い合わせください。

そこが知りたい 国保・後期高齢者医療

Q. 医療費通知とは何ですか？

A. その期間にかかった医療費をお知らせするものです。国民健康保険、後期高齢者医療制度で診療を受けられた場合、診療機関へ支払われる医療費は、皆さまに負担していただく保険税や国からの補助金などによって賄われています。この貴重な財源を有効に使うため、一人ひとりが自分の健康管理に十分心掛けていただき、適正に保険診療を受けていただくための目安として送っているものが医療費通知です。なお、後期高齢者医療の被保険者については、後期高齢者医療広域連合より医療費通知をお届けすることになります。

※月単位にまとめて記載してありますが、医療機関からの請求の遅れなどにより、該当月に記載されないことがあります。

※医療費通知は医療費控除の領収書(証明書)には使えません。詳しくは、健康推進課国民健康保険係・後期高齢者保険係までお問い合わせください。

☎健康推進課 ☎22-1362

健康一口メモ

「歯の定期健診を受けましょう」



村上歯科医院(蔵王町) 歯科医
村上 恵美子

健康を維持するには、まずは「良い歯でよく噛むこと」ということは誰でも感じていることだと思います。しかし、痛くなければ歯医者には行かない、少々気になるところがあっても、歯医者は後回しという方が多いのではありませんか。

お口の2大疾患は「むし歯」と「歯周病」です。むし歯は、気付かないうちに罹患して、自然治癒というのではないので、どんどん進行していることが多い病気です。むし歯の治療は、むし歯の程度が進めば進むほど、通院回数が増え、時間や費用がかかるようになります。さらに治療が終わったからと油断している

と、気付かないうちにまたむし歯になっていくことがあります。

歯周病は多くの場合、知らない間に進行し、気付いたときは手遅れで、一度に何本も抜かなければならない状態になっていることもあります。

このようなことから、良い歯でよく噛むためには、むし歯や歯周病を早く見つけて、早く治すことが大切です。そういうことから自覚症状がなくても、少なくとも1年に1回、子どもは2〜3回、定期的に歯科医院に行くと、歯や歯ぐきの状態や清掃状況(磨いているつもりと磨けているは違う)などをチェックしてもらいましょう。